

КЛАССНЫЙ ЧАС

**«АГРЕССИЯ. КАК ЕЙ
ПРОТИВОСТОЯТЬ?»**

**Заварзина Елена Ивановна
Педагог-психолог
Центр психолого –педагогической
реабилитации и коррекции «Гармония»
г. Новодвинск**

Значение термина «Агрессия»

- ◎ **Агрессия**, в общих чертах, понимается как поведение или действие, направленное на нанесение физического или психического вреда другим людям.
- ◎ **Агрессия** - это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, наносящее физический и моральный ущерб объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), понимается как целенаправленное нанесение физического или психологического ущерба людям или вызывающее у них психологический дискомфорт (отрицательные переживания, состояние напряженности, страха, подавленности и т.п.).

Слово «агрессия»
произошло от
латинского
«agressio», что
означает
«нападение»,
«приступ».

ВИДЫ АГРЕССИВНЫХ РЕАКЦИЙ

Физическая агрессия - конкретные физические действия, направленных против какого-либо лица, либо наносящие вред предметам.



Вербальная агрессия - выражается в словесной форме




ВИДЫ АГРЕССИВНЫХ РЕАКЦИЙ

Косвенная агрессия –
непрямая агрессия (слухи,
сплетни и т.д.)



Аутоагрессия-
выражается в нанесении
ущерба самому себе





Стремление **привлечь к себе**
внимание сверстников

желание ущемить
достоинство другого
с целью **подчеркнуть**
свое **превосходство**

стремление
быть главным

Причины
подростковой
агрессивности

стремление **получить**
желанный **результат**

Защита и месть

Психологические факторы агрессивного поведения

- ⊙ отсутствие навыков самоконтроля;
- ⊙ низкий уровень развития коммуникативных навыков и интеллекта;
- ⊙ низкая самооценка;
- ⊙ проблемы в отношениях с ровесниками.

Последствия агрессивного поведения

**От конфликтов со
сверстниками**



**До асоциального
поведения во
взрослой жизни**



Анкета для определения уровня агрессивности

1. **Временами кажется, что в тебя вселился злой дух.**
2. **Ты не можешь промолчать, когда чем-то недоволен.**
3. **Когда кто-то причиняет тебе зло, обязательно стараешься отплатить тем же.**
4. **Иногда тебе без всякой причины хочется выругаться.**
5. **Бывает, что ты с удовольствием ломаешь игрушки, что-то разбиваешь, потрошишь.**
6. **Иногда ты так настаиваешь на чем-то, что окружающие теряют терпение.**
7. **Ты не прочь подразнить животных.**
8. **Переспорить тебя трудно.**
9. **Очень сердишься, когда тебе кажется, что кто-то над тобой подшучивает.**
10. **Иногда у тебя вспыхивает желание сделать что-то плохое, шокирующее окружающих.**
11. **В ответ на обычные распоряжения стремишься сделать все наоборот.**
12. **Часто не по возрасту ворчлив.**
13. **Воспринимаешь себя как самостоятельного и решительного.**
14. **Любишь быть первым, командовать, подчинять себе других.**
15. **Неудачи вызывают у тебя сильное раздражение, желание найти виноватых.**
16. **Легко ссоришься, вступаешь в драку.**
17. **Стараешься общаться с младшими.**
18. **У тебя нередко приступы мрачной раздражительности.**
19. **Не считаешься со сверстниками, не уступаешь, не делишься.**
20. **Уверен, что любое задание выполнишь лучше всех.**

ПОДСЧИТАЕМ БАЛЛЫ

Положительный ответ на каждое предложенное утверждение оценивается в 1 балл.

Высокая агрессивность — 15—20 баллов.

Средняя агрессивность — 7—14 баллов.

Низкая агрессивность — 1—6 баллов.



Способы преодоления агрессии

Три способа снять
агрессию:

пассивный: поплакать

активный: разбить
тарелку,

логический –

дать работу мысли,
найти причину.

(Марк Аврелий).

- ① 1. Научиться приемлемым способам выражения гнева.
- ② 2. Овладеть навыкам распознавания и контроля, умением владеть собой в ситуациях, провоцирующих вспышки гнева.
- ③ 3. Развивать в себе доверие к окружающим людям, сочувствие, сопереживание им.

Приемлемые способы выражения гнева

«Лист гнева»



Игра «Дартс»



Приемлемые способы выражения гнева

«Кукла БОБО» (боксерская
груша, подушка и т.д.)



Изображение гнева на
бумаге



Способы саморегуляции

Массаж,
ароматерапия



Занятия йогой,
дыхательные
техники



Способы саморегуляции

Спорт



Жизнь без агрессии



Агрессия, ярость, цинизм -

не более чем маски, за которыми прячутся испуганные дети.

- ⊙ Будь внимателен к окружающим.
- ⊙ Помни: все мы люди, а человеку свойственно ошибаться.
- ⊙ Умей остановиться, успокоить себя.
- ⊙ Иногда стоит и не услышать «услышанное».
- ⊙ Постарайся объясниться словами, а не руками.

Спасибо вам всем за
сотрудничество!



Счастье продлится столько,
сколько вы сможете в него верить, не сомневаясь

Удачи и
успехов в
преодолении
агрессии!

Интернет - ресурсы

- <http://u.kanobu.ru/images/2013/02/25/c6fdb4a5-042b-41a4-bc67-dee472e045e1.jpg> - слайд №3 (мальчики)
- <http://shkolazhizni.ru/img/content/i2/2926.jpg> - слайд №3 (девочка)
- http://missia.od.ua/uploads/posts/2013-04/1366110593_1a.jpg - слайд №4 (девочки)
- <http://son-tolk.ru/wp-content/uploads/2013/03/rtvathaer-300x224.jpg> - слайд №4 (девушка)
- http://www.znaikak.ru/design/pic/visred/73439206_ssora_podrug.jpg - слайд №7 (девочки)
- <http://www.rosconcert.com/ic/img.lenta.ru/news/2007/12/04/foodescape/picture.jpg> слайд №7 (заключенный)
- http://dok.znaimo.com.ua/pars_docs/refs/41/40287/img4.jpg -слайд №12 (мальчик)
- <https://f-a.d-cd.net/7046f5u-960.jpg> - слайд №11 (лист гнева)
- <http://im3-tub-ru.yandex.net/i?id=144595741-70-72&n=21> – слайд №11 (дартс)
- <http://im0-tub-ru.yandex.net/i?id=604832233-03-72&n=21> – слайд №12 (кукла бобо)
- <http://im0-tub-ru.yandex.net/i?id=81481437-18-72&n=21> -слайд №14 (арт-терапия)
- http://www.fitness21.com.ua/images/imagebank/spa/s1_63545_19.jpg - слайд №15 (ароматерапия)
- <http://static.eva.ru/eva/100000-110000/109908/photoalbum/977813649072063.jpg> - слайд №15 (йога)
- <http://www.sawtbeirut.com/static/media/img/92572e550ef8eac7b4e979e8ab725886.jpg> - слайд №14 (фитнес)
- <http://motivators.ru/node/38495> - слайд №15
- <http://img3.proshkolu.ru/content/media/pic/std/3000000/2835000/2834563-aa82d076d4908abf.jpg> - слайд №16

Список литературы

1. Берковиц, Л. Агрессия. Причины, последствия и контроль [Текст]: учебное пособие / Л. Берковиц. - СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. - 512 с.
2. ГБреслав.Г.Э. «Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности: учебное пособие для специалистов и дилетантов -Спб.: Речь 2007. - 144 с.
3. Головин С.Ю. Словарь практического психолога. – СПб.: Харвест, 1998 - 661 с.
4. Краткий психологический словарь / Под ред. А.В. Петровского. – М.: Политиздат, 1990
5. Кузнецова Л.Н. Психолого-педагогическая коррекция детской агрессивности //Начальная школа, 2001. - № 5. – С. 78-79.
6. Левитов Н.Д. Психологическое состояние агрессии // Школьный психолог. – 2008. – №6.
7. Можгинский, Ю.Б. Агрессия подростков: учебное пособие / Ю.Б. Можгинский. - М.: МЕДпресс, 2006. - 128 с.
8. Нравственность, агрессия, справедливость // Вопросы психологии. – 2008 г., №1–2.
9. Платонова Н.М. Агрессия у детей и подростков. Психологический практикум . –СПб.: Изд-во Речь, 2006г -336 с.
10. Практикум по психодиагностике. Психодиагностика мотивации и саморегуляции. М.: Просвещение, 1990.